
いびき

軽く考えていませんか

口呼吸を



鼻呼吸へ



健康な睡眠は、明日のエネルギーの糧



一般財団法人

渋谷長寿健康財団

睡眠サポートセンター ホットライン

TEL 084-927-0011

いびきを軽く考えてはいけません。

いびきは、健全な睡眠を障害し、
次の日の集中力の低下につながります。

いびきをかかぬ人の交通事故は、
いびきをかかない人の 3 倍とされています。

いびきは、次の日の勉強や仕事の効率を悪くしています。
いびきは、日中の眠気の原因の一つです。

いびきの程度は、
自宅の寝室で簡単に測れる在宅簡易睡眠検査で確認できます。
ポリソムノグラフィーPSG と呼ばれる検査です。

この検査によって、いびきの程度、就寝体位との関係、
睡眠中の血液酸素濃度などを知ることができます。
気になる無呼吸回数も分かります。

在宅での簡易睡眠検査をお勧めします

	1 割負担	3 割負担
在宅酸素飽和度検査	100 円	300 円
在宅簡易睡眠検査	900 円	2,700 円

平成 29 年 3 月 31 日時点での負担

治 療

口閉じの練習を始めます。

最初の練習は、
口にテープ、バンドエイド等を
貼る方法が一般的です。



側臥位での就寝に努めます。

横を向いて寝やすい枕を
紹介します。



テニスボール(ゴルフボール)法で、
横向きを強制します。



睡眠サポートセンターは、
明神館クリニック 3F にあります。
横向き枕が多種類あります。
お試しをご希望の方は、
ご連絡下さい。
Tel:084-927-0011

マウスピース OA

鼻呼吸に慣れた段階で、再び、在宅簡易睡眠検査を行います。
その結果によって、歯科へ紹介し、マウスピースOAを作ります。

歯科での自己負担は、15,000 円前後です。

マウスピース作成前に、歯の治療が必要な場合があります。

マウスピースを装着したら歯が痛い、顎が痛い場合

マウスピースがあなたの歯に合っていない。
検査したクリニックで、無呼吸低呼吸指数 AHI に合った、
正しい処方箋をもらってください！！
また、マウスピースの正中線が歪んでいる場合があります。
歯科にご相談ください。

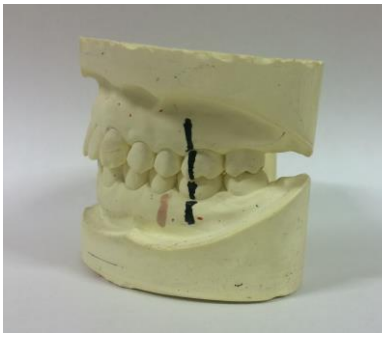

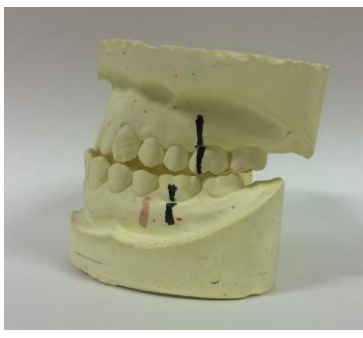


マウスピース処方箋 大田式 OA

無呼吸低呼吸指数 AHIによって、I 型、II 型、III 型 の3種類あります。

あなたの無呼吸低呼吸指数

AHI は _____ 回/時間 です。

<p>I 型OA: 普通に口を閉じた状態。 鼻呼吸の練習用～軽度無呼吸用</p>	<p>AHI : 10 回/h 前後</p>	
<p>II 型OA: 上下の中切歯(ちゅうせつし)を合わせ。 軽度～中等度無呼吸用</p>	<p>AHI : 20 回/h 前後</p>	
<p>III 型OA: 下の中切歯(ちゅうせつし)を上の中切歯の前に出す。 中等度以上無呼吸用</p>	<p>AHI : 30 回/h 前後</p>	
		
<p>Oota I 型</p>	<p>Oota II 型</p>	<p>Oota III 型</p>

在宅簡易睡眠検査で無呼吸低呼吸指数 AHI が 30～40 回/h の方は、

1 泊の精密睡眠ポリグラフ検査をご案内します。

また、AHI が 30 以下の方でも、精密検査をご案内する場合があります。

CPAP(シーパップ)治療

在宅簡易睡眠検査で、AHI が 40 以上の場合は、マウスピース OA では不十分です。この場合は、シーパップ治療となります。

夜、鼻マスクを付けて眠るため、鼻マスク型持続陽圧呼吸療法と呼ばれます。

<保険適用>

- ・ 在宅簡易睡眠検査 PSG で、無呼吸低呼吸指数が **40** 以上の場合
- ・ 1泊精密睡眠検査 PSG で、無呼吸低呼吸指数が **20** 以上の場合
- ・

月 1 回の通院が必要です。

<負担金> 1割の方:1,580 円/月 3割の方:4,730 円/月
平成 29 年 3 月 31 日時点での負担



福山健康舎
機種：ICON auto



CPAP 離脱を前提とした診療を心掛けています。

シーパップ治療の課題

- ① 鼻マスクに慣れるまで、月単位で時間がかかります。
- ② 鼻や喉の乾燥を訴える方がおられます。この場合は、内蔵する加湿器で対応します。
- ③ マスク内や、蛇管内の結露、水滴に困る場合があります。蛇管の加温、布団の中に蛇管を入れる、部屋の空調の調整などで対応します。
- ④ マスクが合わない時は、別のマスクに交換します。
- ⑤ 息苦しい時は、空気圧の調整を行います。
- ⑥ 息苦しい時は、鼻中隔の形状を見る CT 検査を行います。

シーパップ治療の効果を半減させるのは

- ① 肥満：体重が 1 割減るだけで、無呼吸低呼吸は 3 割少なくなります。
- ② 寝る前のアルコール、コーヒー、喫煙
- ③ 不規則な睡眠習慣、夜型生活は、シーパップ、マウスピース効果を半減させます。
- ④ 寝る前に足がムズムズする、睡眠中に足がピクンピクン動く場合、シーパップ効果を半減させます。適切な診断と治療が必要です。

シーパップ治療をしても、日中の眠気が改善しない場合

- ① 睡眠中の頭痛発作の疑いがあります。
- ② 多夢、悪夢、起き上がる、大声で叫ぶなどの場合は、レム睡眠行動障害の疑いがあります。
- ③ 寝た割に、翌日眠たい、日中の眠気で生活に支障を来すことが稀にあります。この場合、むずむず脚症候群や周期性四肢運動障害（足ピクピク症）などがあります。内服治療によって、改善します。原因不明の場合は、特発性過眠症やナルコレプシーを疑います。

最近1ヶ月間の睡眠満足度は 良い ・ 普通 ・ わるい ・ 非常にわるい

昼間の眠気について質問します。

眠気尺度 自分の睡眠障害の程度を知るために質問にお答えください。10点以上の2桁点数は睡眠障害の疑いがあります 以下の状況において、どの位うとうとと思えますか最近の日常生活の中からお答え下さい。	うとうとする可能性 ない	うとうとする可能性 少しある	うとうとする可能性 半々くらい	うとうとする可能性 高い
1 新聞、雑誌、本などを読んでいるとき	0	1	2	3
2 会議、講習、講演などに参加しているとき	0	1	2	3
3 映画館、劇場など鑑賞しているとき	0	1	2	3
4 車の助手席に乗っているとき	0	1	2	3
5 午後の休憩時間のとき	0	1	2	3
6 運転中、信号待ちをしているとき	0	1	2	3
7 人と話をしているとき	0	1	2	3
8 家でテレビを見ているとき	0	1	2	3
9 昼食夕食の後、のんびりしているとき	0	1	2	3
10 家計簿、手紙などを書いているとき	0	1	2	3
軽 症：10点以下 中等症：11～20点 重 症：21点以上	合計			点

職業運転手の方へ いびきホットライン

運転中の事故の原因の多くは、疲れ、集中力の低下、眠気などが多いです。運転中の眠気の原因として、短時間睡眠、イビキ、無呼吸があります。イビキ無呼吸は、自分自身での自覚が乏しい場合があります。

次ページの間診票眠気尺度をつけてみて下さい。

11点以上は眠気を疑います。睡眠に満足感の得られない方、睡眠について不安をお持ちの方、日中の眠気でお困りの方は、渋谷長寿健康財団 いびきホットライン Tel:084-927-0011

CPAP シーパップ外来

シーパップ外来では、臨床検査技師が、シーパップの正しい使い方、圧の調整、加湿の調整、マスクのフィッティング、機器の点検などから、生活指導、睡眠のリズム指導まで、患者さん、一人一人のご様子をうかがい、その方に合ったシーパップ治療を行えるよう、丁寧に、幅広く対応しています。



毎月お会いする患者さんに、
笑顔での対応を心がけています。



お困りのことがあれば、
お気軽に声をかけて下さい。

2017年3月31日 改訂版発行

発行所：一般財団法人 渋谷長寿健康財団

〒720-0825 広島県福山市沖野上町三丁目 12-16

TEL：084-922-9757 FAX：084-922-9758

<http://www.zaidan-shibuya.com>

印刷所：ワンライト株式会社

編集：大田浩右

1964年 岡山大学卒

1969年 岡山大学大学院卒

岡山大学医学部医学科臨床教授

渋谷長寿健康財団研究員

明神館クリニック

- ・「わかりやすいMRアキオグラフィ 基礎から臨床まで」 日本アケル・シュブリカ®-出版 1991年
- ・「私のでんかん外来 入門ハンドブック」 福山通運渋谷長寿健康財団 2012年
- ・「私のめまい外来 増える脳過敏性めまい」 第二版 福山通運渋谷長寿健康財団 2012年
- ・「ふえる脳過敏症—やっと開放された36人なまの声」 渋谷長寿健康財団 2013年
- ・「慢性愁訴の治療革命 脳過敏症」 渋谷長寿健康財団 2015年
- ・「Cephalic hypersensitivity syndrome」 渋谷長寿健康財団 2015年